

Gabonetako Deskonexio Digitalerako Gida Praktikoa

Teknologia gure bizitzaren parte integrala da, baina aldi berean, gure harremanetatik eta ongizetatik urrundu gaitzake. Ongi ezaguna da Gabonak une aproposa direla gure gailu digitalen erabilerari buruz hausnartzeko eta benetako konexio-uneak lehenesteko. Gida honek estrategiak eta adibide praktikoak eskaintzen ditu deskonexio digitala sustatzeko, bereziki familia-ingurunean.

Ekin diezaiogun!

Deskonexio digitalaren onura nagusiak

- **Ongizate emozionala eta mentala:** Gailuen erabilera murrizteak estresa gutxitzen du eta loaren kalitatea hobetzen du.
- **Familia-harreman sendoagoak:** Distrakzio digitalik gabe, elkarreraginak esanguratsuagoak bihurtzen dira.
- **Sormen eta produktibitate handiagoa:** Deskonexioak offline jarduerak sustatzen ditu eta buruko barne lasaitasuna bultzatu.
- **Arreta osoa:** Une berezietan presente egoten laguntzen du, hemen eta orain.
- **Haurrentzako eredu bikaina:** Gailuak uzten dituzten helduek ohitura onak inspiratzen dituzte gazteengan.

Estrategia praktikoak deskonektatzeko

Teknologiarik gabeko “(g)uneak” ezartzea

- **Adibidea:** Mugikorrak, tabletak edo ordenagailuak familia-otorduetan erabiltzea mugatzea.
- **Aplikazio praktikoa:** Otordu aurretik, familia kide bakoitzak bere mugikorra gordetzeko saski apaingarri bat jartzea.

“Deskonexio ordutegiak” sortzea

- **Adibidea:** Eguneko ordutegi zehatzetan pantailak ez erabiltzea, adibidez, 18:00etatik 21:00etara familia-jardueretarako.
- **Aplikazio praktikoa:** Gailuetan “ez distraziorik” edo “ez molestatu” moduak konfiguratzeko.

Offline jarduerak sustatzea

- **Ohiko jokoak:** Mahai-jokoak, karta-jokoak edo karaokea antolatzea...
- **Eskulanak familian:** Gabonetako apaingarriak sortzea, postal pertsonalizatuak egitea edo elkarrekin galletak prestatzea...
- **Kanpoko paseoetan ibiltzea:** Gabonetako argiez gozatzeko ibilaldiak egitea edo elurretan jolastea...

“Pantailarik gabeko eguna” praktikatzeko

- **Adibidea:** Oporraldian egun oso bat teknologiatik guztiz deskonektatzeko eta elkarrekin egoteko aukeratzea.
- **Aplikazio praktikoa:** Familia-kalendario bat proposatzea eta egun horretarako jarduera bat edo hainbat proposatzea elkarrekin egiteko.

“Deskonexio erronka” diseinatzea

- **Adibidea:** Nor da mugikorrera begiratu gabe denbora gehien pasatzen duena?
- **Aplikazio praktikoa:** Pantailarik gabeko denbora neurtzeko arbel bat edo app bat erabiltzea (adibidez, FocusTime, Stayfree edo Digital Detox) eta irabazleari sari txiki bat ematea, adibidez, postrea aukeratu ahal izatea edo familia jarduera berezia zein izango den aukeratzea...

Gabonetako tradizio digital kontzienteak ezartzea

- **Adibidea:** Teknologia helburu zehatzetarako erabiltzea, hala nola familia urrunekin bideodei laburrak egitea edo argazki-album kolaboratibo bat sortzea.
- **Aplikazio praktikoa:** Gailuen erabilera planifikatu eta eginkizun horietara soilik mugatzea.

Jakinarazpenak eta sare sozialak mugatzea

- **Adibidea:** Gailuak “hegazkin moduan” jartzea familia-bileretan edo datuak kenduta.
- **Aplikazio praktikoa:** Opor aurretik aplikazio ez-oinarrizkoak desinstalatzeko edo posta elektronikoaren erantzun automatikoak konfiguratzeko.

Ongizate digitalerako txoko bat sortzea

- **Adibidea:** Etxean pantailarik gabeko erlaxazio-txoko bat sortzea, adibidez, kuxin, liburu, kandela aromatiko edo musika lasaiarekin.
- **Aplikazio praktikoa:** Etxeko norbanakoak egunero 15 minutu gutxienez gune horretan igarotzea.

Egunari “esker onaren errutinarekin” amaiera ematea

- **Adibidea:** Oheratu aurretik, familia kide bakoitzak eskertzen duen zerbait idazten du bere egunerokoan.
- **Aplikazio praktikoa:** Ohar horiek koaderno batean gordetzea eta oporren amaieran berrikustea familian elkarrekin.

Aurrez aurreko elkarrizketak

- **Adibidea:** Urtean gertatu zaien zerbait esanguratsua kontatzea familia bilera batean.
- **Aplikazio praktikoa:** Gaiak proposatzen dituzten paper txikiak prestatu eta horren harira jardun “zein izan da aurtengo zure momentu hunkigarriena? Edo Zerk eman dizu ikasketa handiena? Edo zer...”

Familia kideak kontzienteago bihurtzeko aholkuak

- **Eredu izan:**
 - Abiapuntua: Pantailarik gabe disfrutatzen dutenak ikusteak inspiratu egiten du eta posible dela erakusten du.
 - Nola egin: Familia-bileretan, gorde mugikorra eta proposatu teknologiarik gabeko jarduera erakargarriak (jolasak, solasaldiak, eskulanak).
- **Amankomunean bizitzeko jarduerak proposatu: Jolasak, paseoak edo elkarrekin sukaldatzea.**
 - Abiapuntua: Elkarrekin bizitako esperientziak erakargarriagoak izan daitezke distrakzio digitalak baino.

- Nola egin: Antolatu jarduera bereziak, adibidez, elkarrekin sukaldatu, zuhaitza apaindu edo lagun ikusezina antolatu, non “oparia” istorio pertsonal bat kontatzea den. Sartu umorea edo erronkak: “Mugikorra ukitzen duen lehenak garbitu beharko ditu platerak”.
- **Idea tradizio bihurtu: "Gabon hauetan zerbait desberdina probatuko dugu".**
 - Abiapuntua: Tradizioek balio emozional handia dute eta errazago onartzen dira.
 - Nola egin: Aurkeztu ideia “aurten Gabonetan zerbait berria probatu nahi dugu” moduan. Adibidez: “Pantailarik gabeko tarte bat hartuko dugu familiarekin gabon-kanta bat gozatzeko”. Modu parte-hartzailean burutu: galdetu guztiei nola lagundu dezaketen edo nola burutu dezakegun hau guztion artean.
- **Kritika saihestu: Ohitura negatiboak azpimarratu beharrean, elkarrekin gozatzera bideratu.**
 - Abiapuntua: Ohitura teknologikoei buruzko kontzientzia hartzen lagundu, epaiketarik gabe.
 - Nola egin: Gaia kuriositatez ireki: “Ez zaizue gertatzen jakinarazpenek egun hauetan arreta galtzen laguntzen dutela? Nik igertzen dut...” Zure lorpenak edo erronkak partekatu deskonexioan: “Azkenaldian mugikorra gelatik kanpo uzten dut eta hobeto lo egiten dut”.
- **Familia-akordioak sortu: Pantailarik gabeko uneak adostu elkarrekin.**
 - Abiapuntua: Guztiei parte hartzeko eta adostasun batera iristeko aukera ematen die.
 - Nola egin: Bilera labur bat egin “Gabonetako itun” bat ezartzeko, adibidez, mugikorrak bazkarietan edo ondorengo uneetan gordetzea. Proposatu umorearekin: “Pantailekin bake-itun bat egingo dugu Gabon hauetan”.
- **Ongizatek abiatu eta alternatibak eskaini:**
 - Abiapuntua: Jendeak beren ekintzen eragina ulertzen duenean errazago erreakzionatzen du. Gainera, joko moduko erronkek ilusioa eta kuriositatea pizten dute.
 - Nola egin: Zerbait laburra eta kurioa aipatu: “Ba al zenekiten pantailak erabiltzeak loaren kalitatea %30 murrizten duela?” Edo proposatu erronka bat, adibidez, “1 ordu pantailarik gabe” eta gehitu sari dibertigarriak. Adibidez, deskonektatuta denbora gehien pasatzen duenak jolas bat aukeratzeko aukera izango du. Erabili esaldi positiboak: “Opor hauek deskonektatu eta elkarrekin konektatzeko dira”. Kritika saihestu: “Beti mugikorrari itsatsita zaude” esatearen ordez, “Zurekin hitz egin nahi dut orain, faltan botatzen zaitut mugikorrarekin zaudenean” esan.
- **Oreka bilatu, ez debekua:**
 - Abiapuntua: Erabilera digitala murriztea, guztiz ezabatzea baino, errazago onartzen da.
 - Nola egin: Esan zerbait honelakoa: “Ez dago ezer txarrik mugikorra erabiltzean, baina saiatu gaitezen gaur bezalako une bereziak lapurtzen ez uzten”. Proposatu mugikorra erabiltzeko une zehatzak eta animatu gainerako denbora guztiz gozatzera elkarrekin.

Konklusioa

Deskonexioa ez da teknologia baztertzea, baizik eta modu kontzientean erabiltzea benetan garrantzitsua dena lehenesteko. Gabon hauetan, bihurtu deskonexioa digitala familia-loturak sendotzeko eta elkarrekin igarotako momentuez gozatzeko aukera.